

## Kemanjuran Aktivitas Bermain bagi Kestabilan Emosi Remaja

**Andreas Susilo Eko Prasetyo, Sutarno, Ahmad Syamsuri**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sebelas Maret  
email: andreassusiloeko@gmail.com

**Abstract.** This research was an experimental research design used *The Nonequivalent Pretest Posttest Design*. The provision of group guidance service with game techniques held in eight meetings. The population is the first year of Junior high school student. Data analysis result of F-test the control group and the experimental group showed that  $F_{\text{count}} > F_{\text{table}}$  ( $55.539 > 3.92$ ) and F-test on the results of *pretest* and *post-test* showed  $F_{\text{count}} > F_{\text{table}}$  ( $21.110 > 3.92$ ). Thus,  $H_0$  rejected and  $H_a$  accepted so the treatments of the experimental group in this research cause the improvement of student emotional stability.

**Keywords :** *adolescent, game, guidance, emotional stability*

### PENDAHULUAN

Siswa SMP adalah siswa yang termasuk dalam masa transisi dari anak-anak menuju ke usia remaja atau pubertas. Siswa SMP sedang belajar ke arah proses kedewasaan. Siswa usia SMP masih termasuk dalam dunia yang labil, dan masih tergolong masa pancaroba, sehingga jika salah arah akan mengakibatkan anak usia SMP akan terjerumus ke hal negatif.

Memasuki usia sebagaimana siswa SMP, perilaku anak menjadi masalah yang cukup serius. Pada umumnya remaja SMP mengalami masa psikososial, masa psikososial yaitu masa antara menemukan dan kebingungan atas identitas dirinya. Lingkungan di mana anak usia SMP dibesarkan, serta pengalaman-pengalaman yang di alami oleh anak usia SMP, akan turut berperan dalam perkembangan diri mereka, termasuk kestabilan emosi.

Emosi merupakan faktor dominan yang mempengaruhi perilaku individu, termasuk pula perilaku belajar. Perkembangan emosi yang positif, seperti perasaan rasa senang, bergairah, bersemangat atau rasa ingin tahu akan mempengaruhi individu untuk mengonsentrasikan dirinya terhadap aktivitas belajar, seperti memperhatikan penjelasan guru, membaca buku, aktif dalam berdiskusi, mengerjakan tugas, dan disiplin dalam belajar. Masing-masing kemampuan tersebut merupakan salah satu bentuk integrasi kemandirian dari siswa.

Pengaruh emosi yang muncul dalam diri siswa, tidak hanya memberikan dampak positif yang dapat memperkuat semangat siswa dalam menjalani kegiatan sehari-hari, tetapi juga dapat memberikan dampak negatif yang dapat mengganggu konsentrasi belajar siswa, bahkan dapat juga mengganggu penyesuaian sosial siswa.

Setiap siswa mempunyai pola emosional masing-masing yang berupa karakteristik dari reaksi-reaksi perilakunya. Ada siswa yang mampu menampilkan emosinya secara stabil dan ada siswa yang kurang dan bahkan tidak dapat menampilkan emosinya secara stabil. Siswa yang dapat menampilkan emosinya secara stabil, ditunjukkan dengan kemampuan mengontrol emosinya secara baik dan memiliki suara hati yang mantap. Sedangkan siswa yang tidak dapat menampilkan emosinya secara stabil, biasanya cenderung menunjukkan perubahan emosi yang tak terduga dan meledak-ledak. Tingkat kematangan emosi siswa dapat ditunjukkan dengan reaksi dan kontrol emosi yang baik dan pantas sesuai dengan usianya.

Usia siswa SMP pada umumnya berada pada masa remaja awal, sering kali terlibat dalam kasus perkelahian dan tawuran, baik sebagai pemicu perkelahian dan



tawuan atau sebagai korban dari peristiwa perkelahian dan tawuran itu sendiri. Perkelahian, tawuran, dan pelanggaran tata tertib yang terjadi, merupakan salah satu wujud ketidakstabilan emosi pada remaja. Maka bimbingan dan konseling, sebagai bagian integral dari pendidikan disekolah, memiliki peranan penting dalam mengembangkan potensi siswa, sehingga siswa dapat mencapai taraf perkembangan yang optimal, bukan hanya aspek akademik melainkan juga aspek pribadi, sosial, moral, spiritual dan emosional, termasuk dalam mengembangkan stabilitas emosi.

Hasil observasi dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri di Klaten menyatakan bahwa proses pembelajaran di sekolah tempat penelitian terganggu dengan tingkah laku siswa yang sering melanggar tata tertib sekolah, seperti perkelahian antar siswa yang disebabkan hal yang sepele seperti saling ejek dan bercanda yang berlebihan. Selain itu permasalahan siswa di dalam kelas saat proses belajar mengajar juga mengganggu efektifnya proses belajar siswa, sehingga siswa kurang fokus terhadap mata pelajaran yang sedang diajarkan, dan siswa cenderung melakukan aktifitas sendiri yang mengakibatkan kelas menjadi ramai.

Kondisi kelas yang ramai dan masih banyaknya kasus perkelahian yang terjadi di sekolah tempat penelitian ini dipicu dari ungkapan keadaan emosional siswa, kondisi kelas yang gaduh serta banyaknya perkelahian menunjukkan bahwa siswa kurang mampu mengendalikan emosinya secara baik dalam setiap situasi yang dihadapinya. Kondisi seperti ini dapat dipengaruhi karena siswa belum dapat menstabilkan kondisi emosionalnya dengan baik saat pembelajaran, dan akibatnya proses belajar mengajar di sekolah pun ikut terganggu. Siswa yang dapat mengendalikan dan menyeimbangkan emosinya dengan baik akan membuat siswa tersebut tidak mudah terganggu dengan suasana bising, gaduh bahkan suasana yang bersifat emosional sekalipun.

Dalam hal ini, layanan bimbingan kelompok merupakan jenis layanan bimbingan yang diprediksikan sesuai untuk meningkatkan kestabilan emosi siswa. Bimbingan kelompok merupakan bimbingan yang diberikan kepada sejumlah siswa secara bersama-sama.

Anita (2013) menyatakan bahwa Penggunaan teknik permainan (*games*) dalam kegiatan bimbingan kelompok mempunyai banyak fungsi selain lebih dapat memfokuskan kegiatan bimbingan kelompok terhadap tujuan yang ingin dicapai, juga dapat membangun suasana dalam kegiatan bimbingan kelompok lebih bergairah dan tidak cepat membuat siswa jenuh mengikutinya.

Permainan atau game adalah usaha mengubah perilaku siswa dan membantu stabilitas emosi siswa. Kurniasih (2012: 17-18) mengemukakan bahwa dengan bermain dapat menjadi pelepasan emosi negatif seperti marah, cemas, takut, dan memberikan anak untuk menguasai pengalaman traumati. Selain itu bermain juga memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk menyalurkan agresifitasnya secara aman dan dengan demikian anak-anak dapat mengekspresikan emosinya tanpa merugikan siapapun.

Anna Freud (dalam Asrowi, 2010:67) mengungkapkan bahwa penelitian bermain anak sebagai cara bagi konselor untuk membentuk sebuah alat perangkap emosional dengan mereka, karena anak-anak tidak menjadi klien yang sukarela. Penjelasan diatas dapat dimaknai bahwa dengan bermain anak-anak akan melakukan berbagai macam peran, mengungkapkan perasaan, menyatakan diri dalam suasana yang tidak mengancam, memperhatikan orang lain. Melalui permainan, siswa dapat belajar menghargai hak orang lain dan belajar mematuhi aturan yang ada.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu. Jenis rancangan yang dipilih untuk melakukan penelitian ini adalah rancangan Kelompok Kontrol Tidak Sepadan (*Nonequivalent*). Rancangan kelompok kontrol tidak sepadan dipilih sebagai rancangan penelitian dengan pertimbangan bahwa di dalam rancangan ini terdapat dua kelompok yang salah satu kelompok bertindak sebagai kelompok eksperimen dan salah satu sebagai kelompok pembandingan.

### HASIL

Hasil uji analisis hipotesis yang telah dilakukan diperoleh tiga analisis hipotesis. Hasil analisis hipotesis pertama yaitu, ada perbedaan kelompok nilai kestabilan emosi sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan penghitungan statistik untuk mencari F diperoleh  $F_{hitung}$  sebesar=21,110 sedangkan  $F_{tabel}$  sebesar =3,92 maka  $F_{hitung} > F_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan signifikansi sebesar=0,000 < 0,05 maka ada perbedaan yang signifikan. Hal ini menunjukkan ada perbedaan kelompok nilai kesalahpahaman terhadap BK sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil analisis hipotesis kedua yaitu ada perbedaan kestabilan emosi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan penghitungan statistik untuk mencari F diperoleh  $F_{hitung}$ =55,539 sedangkan  $F_{tabel}$ = 3,92 maka  $F_{hitung} > F_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan signifikansi sebesar =0,000<0,05 maka ada perbedaan yang signifikan. Hal ini menunjukkan ada perbedaan kestabilan emosi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil analisis hipotesis ketiga yaitu Ada interaksi antara kelompok nilai kestabilan emosi sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan penghitungan statistik untuk mencari F diperoleh  $F_{hitung}$  sebesar=83,232 sedangkan  $F_{tabel}$  sebesar=3,92 maka  $F_{hitung} > F_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dan dengan signifikansi sebesar=0,000 < 0,05 maka ada perbedaan yang signifikan. Hal ini menunjukkan ada interaksi antara kelompok nilai kestabilan emosi sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Merujuk masing-masing pengujian hipotesis di atas dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kestabilan emosi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Perbedaan kestabilan emosi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terjadi karena adanya pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan metode permainan. Perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan metode permainan pada kelompok eksperimen dapat meningkatkan kestabilan emosi.

Adanya perbedaan kestabilan emosi juga dapat dilihat dari perbedaan *mean* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan tabel 4.2 deskripsi *mean* skor *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dan tabel 4.4 deskripsi *mean* skor *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat diketahui bahwa ada perbedaan *mean* pada masing-masing kelompok yaitu berupa penurunan *mean* pada kelompok eksperimen dari *mean* sebelum diberikan *treatment* sebesar 121,33 dan *mean* setelah diberikan *treatment* sebesar 133,90 sedangkan pada kelompok kontrol *mean pretest* sebesar 124,77 *mean posttest* sebesar 123,50. Hal ini menunjukan bahwa pada

kelompok eksperimen ada peningkatan yang signifikan pada tingkat kestabilan emosi setelah diberikan *treatment*. Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan metode permainan efektif untuk meningkatkan kestabilan emosi siswa.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi : “Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Metode Permainan Efektif Untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi. Adanya peningkatan *mean* pada kelompok eksperimen dari *mean* sebelum diberikan treatment sebesar 121,33 dan mean setelah diberikan treatment sebesar 133,90. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dinyatakan bahwa mean dari kelompok eksperimen yang berjumlah 30 siswa mengalami peningkatan pada tingkat kestabilan emosi. Berdasarkan simpulan diatas dapat dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan metode permainan efektif untuk meningkatkan kestabilan emosi siswa.

Dapat diuraikan beberapa implikasi bagi kepala sekolah, guru BK, dan siswa. Bagi kepala sekolah, implikasi dari hasil penelitian adalah memberikan bukti nyata pentingnya bimbingan dan konseling bagi siswa khususnya layanan bimbingan kelompok dengan metode permainan karena membantu sekolah dalam menyelenggarakan kegiatan bimbingan dan konseling yang efektif. Serta membantu dalam mengurangi terjadinya perilaku negatif akibat kestabilan emosi siswa yang kurang. Implikasi bagi guru bimbingan dan konseling dengan adanya penelitian ini adalah memperoleh bukti nyata mengenai kestabilan emosi siswa yang kurang dapat ditingkatkan dengan layanan layanan bimbingan kelompok dengan metode permainan. Bagi siswa, implikasi dari penelitian ini adalah siswa memberikan kontribusi yang positif dalam upaya meningkatkan kestabilan emosi, sehingga siswa yang telah stabil emosinya tidak mudah terpengaruh terhadap rangsang negatif dari luar dan siswa mampu mengendalikan diri atas rangsang yang ia terima.

### DAFTAR PUSTAKA

- Asrowi. (2010). *Teori dan Aplikasi Bimbingan dan konseling*. Surakarta: UNS Press  
Hurlock, E.B. (1990). *Perkembangan Anak Jilid 1*. Jakarta: Erlangga  
Malahayati, (2012). *50 Permainan Edukatif untuk Mengembangkan Potensi & Mental Positif*. Yogyakarta: PT.Citra Aji Parama  
Sukmadinata, N.S. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.  
Romlah, T. (2001). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: UM Press  
Yusuf, S. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.